

EJERCICIOS PARA TRABAJAR LA MEMORIA

Tanto los familiares como los educadores *han de aprovechar las situaciones ordinarias de sus relaciones e interacciones cotidianas* para "trabajar" las diversas formas de memoria corto, medio y largo plazo, y tanto las de naturaleza visual, auditiva o temporal como las de naturaleza espacial, de acontecimientos, etc.

- Un modo sencillo y eficaz de realizarlo es iniciar cualquier actividad con la presentación visual o con la enumeración verbal de los objetos que son necesarios para el desarrollo de esa actividad, llamando previamente la atención del chico para que, después de fijarse unos instantes, pueda recordarlos y evocarlos, nombrándolos y preparándolos. Esto puede hacer en casa cuando se pone la mesa, o se prepara el desayuno, o al elegir la ropa que debe ponerse, o se eligen los materiales que ha de llevar al colegio, o qué debe hacer a continuación.
- Otro modo sencillo de ejercitar es hacerle participar en la recogida de la compra, o en la preparación de la comida. En el primer caso, el niño o joven puede guardar dos o tres cosas en el armario y después decir qué es lo que ha recogido. En el segundo caso se le pueden pedir dos o tres utensilios o ingredientes, y el chico ha de entregarlos.
- En el colegio puede ser el encargado de repartir entre sus compañeros los objetos que le diga la profesora, o puede ir a la oficina a pedir el material que se necesite. También puede ser el encargado de coger el teléfono y dar los recados.
- Otras situaciones ordinarias, muy beneficiosas para el ejercicio de la memoria y para la ordenación temporal de acontecimientos son aquellas en las que el alumno, en cuanto termina de realizar sus actividades, las relata paso a paso.

En las clases de apoyo individual, para un buen profesional es muy fácil hacer trabajar la memoria del alumno. Siempre debe tener presente como objetivo permanente el desarrollo de la memoria de su alumno durante su sesión de trabajo.

- Unas veces lo hará en forma de juego con material expresamente preparado para ello, y otras veces lo incorporará de manera natural, ofreciéndole dos actividades para que elija una, dándole una instrucción verbal -sin repetirla- y esperando el tiempo necesario para que el alumno la recuerde y ejecute, enumerando dos o tres objetos para que los seleccione y empiece una tarea. Al acabar el trabajo se le pregunta qué ha realizado, qué material ha utilizado, qué palabras o frases ha leído o escrito, de qué tema ha conversado, etc.
- Todas estas actividades y otras muchas que pueden y deben vivir habitualmente, son una poderosa ayuda para ejercitar la memoria de un modo natural, asistemático, aunque claramente eficaz. Pero también conviene estudiar y analizar los efectos de un entrenamiento más técnico y profesional, para incidir en aquellos ejercicios o actividades que hayan mostrado una mayor eficacia.
- Si se complementan las oportunidades habituales de la vida ordinaria que permiten múltiples ejercicios de memoria, con actividades diseñadas específicamente, es indudable y evidente que los participantes en estos programas incrementarán su capacidad memorística que les permitirá un mejor funcionamiento personal y un mayor desarrollo cognitivo.

Programas específicos

El desarrollo de los programas requiere el planteamiento de unos *objetivos*, seguir unas *directrices* y realizar *evaluaciones* inicial y final con registros cuantificados que permitan valorar los progresos.

- Es conveniente que el trabajo se realice de forma individual, adaptando los ejercicios y estrategias a las

características de cada alumno.

- Hay que asegurarse de que el alumno conoce previamente el nombre de los colores, objetos e imágenes que se le van a presentar, para que la comprensión no interfiera la memorización. Lo mismo debe suceder con las expresiones y conceptos que se le hayan de presentar.
- Es recomendable tener preparados previamente los objetos e imágenes que se le van a presentar, incluso teniendo apuntada por escrito la secuencia que se va a presentar en cada momento, sobre todo cuando va aumentando el número de objetos que forman la secuencia.
- En las pruebas de repetición de frases, se recomienda preparar las frases, realizando una fase de estudio para comprobar de las que se van a utilizar (al menos 5 frases de modelo para cada edad).
- Conviene anotar las anécdotas o condiciones variables que aparecen con cada uno de los alumnos, así como añadir comentarios a los resultados, sin centrarse de forma exclusiva en la obtención de datos cuantitativos.
- Hay que crear un ambiente cómodo, agradable, de juego, en el que el alumno se sienta a gusto y no en situación como de examen.

Memoria visual

Prueba 1

De entre 10 objetos (6 para los alumnos más pequeños) que hay en una caja, coger el mismo que se acaba de presentar. Lo mismo con 2, 3, 4... objetos.

Instrucción: "Coge los mismos objetos que he cogido yo".

Prueba 2

Reproducir una serie de imágenes (2, 3...), presentadas por el examinador, colocándolas en el mismo orden en que se le presentan. Para esta prueba se utilizan 10 parejas de imágenes.

Instrucción: "Haz una fila como ésta", "Coloca los dibujos como los coloco yo".

Prueba 3

Lo mismo que la prueba anterior, con colores, utilizando objetos (cubos, fichas) con los 4 colores básicos, repetidos dos o tres veces.

Prueba 4

Tras presentarle el instructor una serie de imágenes (2, 3...), recordar al ocultárselas dónde estaba situada cada una de ellas.

La instrucción es: "¿Dónde está...?"

Material básico: objetos variados, *memorias*, lotos, cubos de colores.

Memoria auditiva

Prueba 1

Realizar órdenes sencillas. Aumentar paulatinamente el número de acciones que componen la orden.

Índices de dificultad:

a) Acciones corporales con una sola palabra (levántate, siéntate, sopla, salta, bosteza, ríe, canta, llora, tose)

b) Acciones corporales de dos palabras (cierra - abre los ojos, la boca, la mano, etc.; saca - mete la lengua; mueve la mano - la pierna, la cabeza, etc.).

c) Una acción más un objeto (colócate junto a la puerta, la mesa, la ventana, la silla; toma el lápiz, la goma, el cuaderno; pónalo en la mesa, la silla, etc.; colócalo encima, debajo, detrás, delante de...; dentro o fuera de una caja, etc.).

Prueba 2

Repetir palabras; aumentar paulatinamente el número de palabras que han de repetir.

a) Monosílabas: Sí, no, pez, pan, sol, sal, luz, mar, pie.

b) Bisílabas: Pato, mesa, silla, taza, sopa, vaso, bota, dedo, dado, casa, mano, pipa, seta, pelo.

c) Trisílabas: Bañera, camisa, paloma, cuchara, cuchillo, helado, tenedor, conejo, pelota, nevera, zapato, muñeca.

Prueba 3

Repetir frases oralmente, aumentando paulatinamente el índice de dificultad de los diversos enunciados:

a) Sujeto + verbo

b) Sujeto + verbo + complemento

c) Sujeto + complemento + verbo

d) Sujeto + verbo + complemento + complemento

e) Etc.: Complicación creciente de la frase.

La forma de trabajar puede ser la siguiente: La maestra dice una frase que el alumno debe repetir. Se comienza con frases de sujeto + verbo o, según la edad, de sujeto + verbo + complemento con artículo; y poco a poco se van haciendo más largas. Se pueden ir añadiendo complementos en mitad de la frase y al final, para comprobar en qué lugar estaban las palabras que recuerdan y cuáles son las que olvidan con mayor facilidad.

Estrategias que llevan al éxito

- Mantener la fijación visual durante unos segundos en cada imagen.
- Favorecer la subvocalización (decir en voz baja el nombre de la imagen).
- La repetición.
- Asociación de la repetición con el conteo de dedos (una imagen para cada dedo; cuentan cuántas imágenes hay y, al colocarlas, se apoyan contando los dedos).
- Repetición con situación espacial.
- Si un alumno no es capaz de repetir una frase, al razonar el significado con él es muy posible que consiga repetirla.

- Las frases relacionadas con sus intereses son más fáciles de recordar: motivación especialmente importante en alumnos con un bajo nivel de éxito.
- La situación o posición del instructor puede ir variando: desde estar situado en frente del alumno y repitiendo las órdenes dos veces, a repetir sólo una o dar la orden desde otro lugar.
- Puede ser útil la estrategia de que el alumno, desde el momento en que se empieza dar la orden, haga un rastreo o barrido visual, buscando los objetos que ha de utilizar para realizar la orden.

Algunos ejercicios

1.- Tarjetas de asociación

A partir de los tres años, los pequeños son capaces de usar tarjetas de asociación. Con ellas se desarrolla una memoria visual, pues tienen que acordarse dónde se encuentran las dos tarjetas iguales.

Primero se les muestran todas boca arriba y, a continuación, se colocan boca abajo. Nosotros mismos podemos hacer estas tarjetas. Podemos comenzar con pocas y con elementos fáciles de identificar como colores.

2.- Videos y videos

Como ya sabemos, a los niños les encantan ver las películas de dibujos animados una y otra vez. Se trata de una buena práctica y hemos de procurárselo, fomentando el que se aprendan los diálogos, las canciones, la forma de hablar de los personajes...

Hemos de conseguir que esa actividad sea más activa, preguntándoles qué dijo el Rey León, pidiéndole que nos cante “Colores en el viento”, etc.

3.- ¿Qué había?

Con un niño en esta edad, ya podemos realizar este ejercicio que desarrolla la memoria visual. Debemos colocar, encima de una mesa, varios objetos. Después de un tiempo para que los observe, los retiraremos.

El niño tendrá que recordar cuáles eran y ponerlos encima de la mesa.

Un grado mayor de dificultad consistirá en darle un orden a los objetos que el niño deberá recordar también.

4.- De visita

Podemos aprovechar cualquier visita que realicemos con nuestro hijo para convertirla en un ejercicio de memoria.

Podemos retarle o jugar con él a ver quién recuerda luego más elementos de una habitación, las sillas que había.

Otra variante consiste en no avisar a nuestro hijo del juego y, al volver de visita, preguntarle qué recuerda en general, o si se acuerda de ciertos datos.

5.- Puzzles

Existen en el mercado puzzles de colores muy vivos y de pocas piezas, muy adecuados para la estimulación de la memoria visual.

Al elegir las piezas que deben encajar, han de haber memorizado qué parte del dibujo es la que falta.

Estos juegos son, por lo tanto, muy adecuados.

Después de haber completado el puzzle, hemos de motivarles para que lo vuelvan a construir, cada vez en

menos tiempo, ya que se trata de un ejercicio muy estimulante.

6.- De memoria

Después de ver una película de dibujos, o haber leído un cuento con muchas ilustraciones, pídele que realice de memoria un dibujo sobre lo que acaba de ver. De este modo, tendrá que ejercitar su memoria visual.

Si le cuesta un poco, podemos enseñarle algún dibujo original durante cierto tiempo y después retirárselo para que se esfuerce él, aunque se equivoque.

7.- El juego del ajedrez

Uno de los mejores ejercicios para estimular la memoria consiste en el aprendizaje del ajedrez. Se encuentran en la edad ideal para comenzar, especialmente a partir de los cuatro años.

Las ventajas de este juego son numerosas y entre ellas se encuentra el desarrollo de la memoria. En primer lugar porque tienen que aprender y recordar las bases del juego, cómo se mueven las piezas (con movimientos muy diversos y complejos para un niño)...

En la medida que les interese el juego, irán aprendiendo jugadas y aperturas. Se desarrolla una memoria de tipo más práctico, pues no sólo tienen que repetir, sino aplicar esas jugadas aprendidas, ya que se trata de un juego creativo.

8.- Poesías, trabalenguas y adivinanzas

Para estimular la memoria auditiva son muy interesantes las rimas que contienen numerosas poesías, trabalenguas, etc. Ayudan a la mente de nuestros hijos a retener numerosos elementos. Podemos realizar concursos de poesías, de trabalenguas, etc.

Quizás sea buena idea conseguir un buen libro infantil de rimas.

9.- Simón

Existen ciertos juegos comerciales muy aptos para desarrollar la memoria. Uno de ellos, llamado Simón, para chicos a partir de cinco años, resulta realmente adecuado.

Consiste en un aparato que emite ciertos sonidos y los jugadores han de volver a repetir esos sonidos en el mismo orden.

Seguro que toda la familia pasará un rato muy divertido.

10.- Aprender idiomas

La enseñanza de los idiomas a edades tempranas, cuando los niños se encuentran en el período sensitivo adecuado, es otra actividad muy interesante para el desarrollo de la memoria.

Sin ningún esfuerzo aprenden palabras en otra lengua que recordarán durante toda su vida. Nuestros conocimientos de inglés, francés, etc., ayudarán a que nuestro hijo aprenda nuevas palabras..

11.- Juegos infantiles

Muchos juegos infantiles se basan en la memoria de los chicos y chicas. Por ejemplo, el famoso de "Me voy de viaje y me llevo un peine y un...". Cada jugador deberá repetir lo que diga el anterior y añadir un nuevo elemento a la serie.

Hay otros, con canciones, que se basan en el mismo método, repetir toda una serie añadiendo nuevos elementos: dar una palmada, tocarse las narices, saltar, patear...

13.- Canciones infantiles

A los niños pequeños les encantan las canciones, especialmente si tienen una cassette que es suya y que pueden poner cuando ellos quieran.

Hemos de animarles a que se aprendan de memoria las canciones y a que las canten varias veces.

Podemos organizar un festival de la canción en el propio hogar, si nos aprendemos nosotros también las canciones.

14.- Cuentos de niños

Para los niños es muy beneficioso que les contemos cuentos. De pequeños, les encanta que les repitamos el mismo una y otra vez. Cuando ya se lo sepan, podemos equivocarnos a propósito cierto día para que sean ellos quienes nos rectifiquen.

También podemos preguntarles nosotros qué va a ocurrir a continuación, etc.

15.- Paseos: mudos y de conocimiento

Los paseos de conocimiento consisten en aprovechar las salidas con nuestro hijo tanto para ampliar su vocabulario como para ejercitar su memoria.

Primero, hemos de ser nosotros quienes preparemos el paseo y elaboremos una lista con siete nombres de objetos nuevos para él. Se lo repetiremos en ciertos paseos hasta que se los aprenda. Luego, cuando nosotros señalemos ese objeto él deberá decirnos el nombre. A continuación, elaboraremos otra lista de nombres.

Los paseos mudos consisten en salir con nuestro hijo al parque, por la ciudad, etc. sin intención fija. Será al volver a casa cuando le preguntemos por detalles de lo que ha visto.